

DI PAOLO ALCIATI

# CUCINARE "SENZA" SI GUADAGNA IN GUSTO E SALUTE



**O**biiettivo, creare una nuova grande cucina italiana. E' la sfida che si è posto **Marcello Coronini**, ideatore e curatore di **Gusto in Scena** con La Cucina del Senza. Non semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute. Un'intuizione lanciata nelle ultime edizioni del congresso di alta cucina Gusto in Scena, che si è tenuto per la VII edizione a Venezia, alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, domenica 1 e lunedì 2 marzo 2015.

In seguito all'edizione 2014 molti chef stellati hanno inserito nei loro menu piatti "senza grassi o senza sale e dessert senza zucchero aggiunti" e ora La Cucina del Senza è alla sua prova più impegnativa: entrare nelle case dei consumatori e promuovere un nuovo stile di alimentazione. Un'idea sostenuta anche da **Expo 2015** e dal **Ministero della Salute**, che per due anni consecutivi hanno patrocinato Gusto in Scena proprio per la promozione de La Cucina del Senza.

Marcello Coronini, ne è convinto: "Il prossimo passo è entrare nelle cucine degli italiani per mettere in atto un sempre più necessario cambio di cultura". L'obiettivo è quello di dimostrare che una cucina attenta alla salute può anche essere gustosa e che buono può e deve coincidere sempre di più con sano. "La Cucina del Senza può diventare un'alternativa ai piatti preparati in maniera tradizionale, poiché risponde alle esigenze di un consumatore sempre più attento al proprio benessere e a prevenire eventuali problemi futuri, dando la possibilità a chi soffre di ipertensione, diabete o altro necessita di poter avere una scelta di piatti senza l'aggiunta di sale, zucchero e grassi aggiunti. Questa nuova tendenza non poteva che partire dall'Italia che, grazie alla grande qualità e ai sapori autentici delle proprie materie prime, può permettersi di utilizzare le naturali caratteristiche gustative degli ingredienti per appagare il piacere del palato, senza aggiungere altro". I pluri-stellati Heinz Beck, Carlo Cracco, Ilario Vinciguerra, Enrico Crippa, Herbert Hintner, Mauro Uliassi, Andrea Aprea, i fratelli Costardi, Iginio Massari, Ernst Knam e Luigi Biassetto sono solo alcuni dei maggiori chef e pasticceri che hanno studiato e realizzato i loro piatti "senza sale o grassi e dessert senza zucchero aggiunti" seguendo le precise codifiche di Coronini, convinti che "La Cucina del Senza" possa cambiare positivamente il modo di avvicinarsi alla cucina, pensando al benessere e senza dimenticare il gusto.





Un  
piccolo  
ristorante  
con una  
grande  
passione  
nel  
centro storico  
di Revigliasco



*Cà Mentin*  
Ristorante in Revigliasco.

Via Baricco, 3 - Revigliasco (TO)  
Per prenotazioni:  
Enzo Gola 335 681 06 27  
enzogola@libero.it  
www.camentin.it



La strada da seguire per unire gusto e salute è quella della creatività e della ricerca. La natura fortunatamente ci viene in aiuto e ci consente di trovare alternative che rendono gustosi i piatti senza il bisogno di ulteriori e spesso nocive aggiunte di sale, grassi o zucchero. Sembra lontano dal nostro modo di cucinare di tutti i giorni, quindi può apparire complicato e risultare difficile. Proprio per questo, l'ideatore di **Gusto in Scena** ha pensato a una soluzione per semplificare a tutti l'approccio con questa nuova grande cucina italiana, studiando un'iniziativa semplice ma in grado di arrivare in modo rapido e diretto nelle case dei consumatori: la realizzazione di un book de **La Cucina del Senza**, con le ricette realizzate dagli chef a Gusto in Scena, seguendone pedissequamente le regole. Ricette di piatti cucinati senza grassi, senza sale o senza zucchero aggiunti, spiegati passo dopo passo, dalla scelta degli ingredienti alla preparazione. "Un progetto ambizioso - sottolinea Coronini - che potrebbe cambiare la cultura alimentare del nostro Paese. Il nostro obiettivo è realizzare un volume pratico e facilmente fruibile, che possa raggiungere tutte le famiglie in modo agevole, ad esempio attraverso la distribuzione nelle farmacie o consegnato dai medici di famiglia".

L'iniziativa di Coronini segue le linee dettate dal Ministero della Salute con la sua campagna Guadagnare Salute, in promozione di un'alimentazione più sana in difesa della salute e del benessere. Un **progetto** importante e ben strutturato che ha attirato l'attenzione di importanti membri del mondo scientifico, convinti che l'idea di Marcello Coronini di far studiare ai grandi cuochi piatti ricchi di gusto, ma senza aggiunte di sale o grassi e zucchero nei dessert, rappresenti un'importante innovazione nel mondo della nutrizione. Per questo hanno accettato di riunirsi in un comitato scientifico, con l'obiettivo di divulgare e promuovere la filosofia de La Cucina del Senza per venire incontro a un'esigenza sociale sempre più diretta a uno stile di vita equilibrato. ●

# TIGRE. MENO SPAVENTOSA DELLA SUA ESTINZIONE.



  
**5x1000**  
CODICE FISCALE  
97046630584

Ci sono paure che puoi cancellare con una firma.  
Dai il tuo 5x1000 a Greenpeace.

**GREENPEACE**  
www.greenpeace.it